decembrie 2020
mega-image.ro

facebook.com/**MegaImageRomania**
instagram: **@MegaImageRomania**

MEGA IMAGE

Scanează și poți vedea cum se gătesc rețetele recomandate în revistă.

Aroma sărbătorilor în fiecare casă

EDITORIAL
Sărbători fericite și gustoase!

CHEF ALEX IACOB
Delicii românești pentru un Crăciun autentic

SFATURI ȘI TRUCURI
Surprize dulci de ciocolată

©2020 The Coca-Cola Company. Toate drepturile rezervate. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO și STICLA CONTURE sunt mărci înregistrate ale The Coca-Cola Company.

Savurează gustul Crăciunului cu premiile Coca-Cola

1. **Cumpără** oricare produs Coca-Cola, Fanta sau Sprite
2. **Încarcă** poza bonului fiscal pe site-ul **www.GustulCraciunului.ro**
3. Poți **câștiga** unul din premiile campaniei

60x Vouchere
cumpărături online
Mega Image.ro

100x Televizoare
Allview Smart Android HD

Promoția este valabilă în perioada 1-31 decembrie 2020 în toate magazinele Mega Image și Shop&Go.
Pentru mai multe detalii vă rugăm să consultați regulamentul campaniei pe site-ul www.GustulCraciunului.ro.

4 Editorial
Sărbători fericite și gustoase!

6 Nou la Mega
Sărbători cu gusturi noi și totuși familiare

10 Idei de sezon
Tot ce e mai bun pentru un decembrie delicios

12 Ingredientul lunii
Spui scorțișoară și miroase a Crăciun

14 Simplu, rapid și gustos
Rețetele lunii decembrie

21 Să nu uităm desertul
Tort de iarnă cu mere caramelizate și rozmarin

22 Bon Appétit cu Chef Alex Iacob
Delicii românești pentru un Crăciun autentic

28 Sfaturi și trucuri
Surprize dulci de ciocolată

31 Combinații gustoase
Brânzeturi franțuzești?! Enchanté!

33 Alege să fii verde
Sărbători de iarnă ECO-conștiente

37 Echilibru în meniu
Invitații speciali la masa de Crăciun: legumele

38 Nutriție cu Mihaela Bilic
Postind, ne putem bucura plenar de masa de sărbători

39 Îngrijire
Gândește-te la ceilalți, dar nu uita de tine

40 Doar la Mega
Aromele răsfățului de iarnă

42 Wine Gallery
Ingredientul unui final de an reușit

43 Equilibrium
Bunătăți pentru sărbători echilibrate

Prețurile din acest catalog sunt exprimate în lei și includ tva. Produsele sunt destinate vânzării cu amănuntul și pot fi achiziționate în limita stocului disponibil. Produsele vor fi comercializate în anumite magazine din rețeaua mega image, conform politicii interne. Imaginile produselor au caracter demonstrativ și nu constituie obligații contractuale. Informațiile cuprinse în catalog au caracter informativ și se bazează pe cercetări în domeniul alimentar, rapoarte nutriționale și studii realizate de producători; aceste informații nu substituie sfatul medicului sau al altui specialist, nu trebuie considerate sfaturi medicale, legale sau profesionale și trebuie folosite numai pe propria răspundere.

Detalii despre companie și programul magazinelor, pe www.mega-image.ro. Poți comanda și online produsele Mega Image semnalizate cu simbolul pe www.mega-image.ro sau emag.ro.
Acest catalog publicitar nu se comercializează. Conținutul acestuia este proprietatea Mega Image și nu se acordă drepturi de reproducere pentru fragmente sau conținutul acestuia ca întreg pe niciun canal public (print, online, radio, TV) fără acceptul prealabil al companiei, conform reglementărilor legale – Legea nr. 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe.
Mega Image nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori ori omisiuni tipografice.

Publicație editată de S.C. MEGA IMAGE S.R.L. / Sediu: Bd. Timișoara, nr.26, Centrul comercial Plaza Romania Offices, etaj 2, sector 6, Cod poștal: 061331; Cod de înregistrare în scopuri de TVA: RO 6719278; J40/27872/1994; Capital social: 486.512.630 lei.

Sărbători fericite și gustoase!

Iată-ne în luna decembrie, o lună cu totul specială, marcată de sărbătoarea Crăciunului, de trecerea în mult-așteptatul 2021 și de o mulțime de momente pline de emoție și bucurii. În tot acest peisaj, mâncarea bună joacă un rol esențial, având puterea să ne unească în jurul mesei, să ne încânte simțurile și să ne învețe s-o împărțim cu generozitate. Așadar, întregul conținut al acestui număr, de la rețete la articole, l-am gândit astfel încât să vă facă sărbătorile mai frumoase și mai gustoase.

Chef Alex Iacob vă propune un meniu tradițional românesc pentru un Crăciun autentic, care include câteva dintre cele mai îndrăgite feluri din bucătăria noastră locală. Pentru un meniu mai echilibrat, avem și un invitat special la masa de Crăciun: legumele, cu trei rețete elegante, care pot înlocui sau completa cu succes orice preparat mai greu din meniul de Crăciun.

Ioana Suhan ne împărtășește rețeta ei de tort de iarnă cu mere caramelizate, glazură de ciocolată albă și decor festiv cu crenguțe de rozmarin și coacăze roșii. Ingredientul lunii, care aduce mirosul Crăciunului în fiecare casă, este scorțișoara. Află în câte feluri o poți folosi, dar mai ales încearcă rulourile cu scorțișoară și merișoare, numai bune de savurat în după-amiezile de iarnă, alături de o ceașcă fierbinte de cafea sau ceai. La Sfaturi și trucuri te învățăm să prepari mici surprize dulci, pentru toți cei care îți trec pragul de sărbători – trufe de ciocolată, clasice sau vegane, cu tot felul de glazuri delicioase.

Vorbind despre post, Mihaela Bilic ne învață cum să ne bucurăm plenar de masa de sărbători, iar Ioana Tetelea ne oferă câteva idei și sugestii pentru a reduce cantitatea de deșeuri și risipa alimentară în perioada sărbătorilor.

Și asta nu e tot, însă îți lăsăm plăcerea să descoperi singur celelalte surprize și bunătăți ale numărului special de decembrie al revistei Mega. Sărbători fericite, un An Nou mai bun și ne revedem în februarie!

SALATĂ DE FRUCTE DE IARNĂ CU DRESSING DE MAC

12 porții

INGREDIENTE PENTRU DRESSING

- 3 linguri zeamă de lămâie
- 3 linguri zahăr
- 3 linguri ulei de măsline
- 3 linguri ulei de floarea soarelui
- 3 linguri miere
- 2 linguriță semințe de mac

INGREDIENTE PENTRU SALATĂ

- 8 mandarine decojite, desfăcute și tăiate cubulețe
- 4 mere, de preferat 2 roșii și 2 galbene, tăiate cubulețe
- 4 kiwi decojiți și tăiați cubulețe
- 4 banane decojite și feliate
- 2 grepfrut medii decojite și tăiate cubulețe
- 250 g semințe de rodie (aproximativ de la 1 rodie mare)

MOD DE PREPARARE

1. **Începe cu dressingul.** Într-un borcan cu capac pune zeama de lămâie și zahărul, apoi pune-i capacul și agită bine până când zahărul se dizolvă.

2. Adaugă uleiul de măsline, uleiul de floarea soarelui și mierea, și amestecă bine. Adaugă apoi și semințele de mac și amestecă bine din nou, până se omogenizează totul.

3. **Pentru salată,** pune într-un bol mare toate fructele și toarnă peste ele dressingul. Apoi amestecă cât să se acopere bine cu dressingul.

4. Alternativ, pentru un aranjament mai festiv, așază fructele în straturi, într-o farfurie în formă de brad, și stropește-le apoi cu dressingul de mac.

CIRIO
ULEI DE MĂSLINE EXTRAVIRGIN
500 ML

24,90 lei

DE LA LUNA
ULEI DE FLOAREA SOARELUI PRESAT LA RECE
1 L

14,99 lei

DELHAIZE
SEMINȚE DE MAC
250 G

9,99 lei

DEMERARA
ZAHĂR BRUN DARK
500 G

5,14 lei

GUSTURI ROMÂNEȘTI
MIERE DE TEI
900 G

~~**24,99 lei**~~
21,99 lei

Cozonaci de oraș, de inspirație țărănească

Iarna aceasta, French Bakery ți-a pregătit cozonaci românești tradiționali, atât de aromați încât ai zice că i-am copt în bucătăria bunicii, nu într-o bucătărie franțuzească. Cozonacii sunt preparați cu ingrediente cât mai naturale cu putință, cu maia și aluat pufos, într-o manieră artizanală. Vestea bună este că îi găsești și la Mega-ul tău.

4

FRENCH BAKERY
COZONAC MIC CU NUCĂ / BRÂNZĂ ȘI STAFIDE
DIVERSE SORTIMENTE, 480 G

39,99 lei

4

FRENCH BAKERY
COZONAC MIC CU NUCĂ ȘI NUTELLA
500 G

42,99 lei

1 Începând cu **1 decembrie,** în limita stocului disponibil.

2 Doar în anumite magazine, începând cu **7 decembrie,** în limita stocului disponibil.

3 Doar în anumite magazine, începând cu **18 decembrie,** în limita stocului disponibil.

4 Doar în anumite magazine, începând cu **20 decembrie,** în limita stocului disponibil.

Vezi lista completă a magazinelor în versiunea digitală a catalogului, pe mega-image.ro.

Sărbători cu gusturi noi și totuși familiare

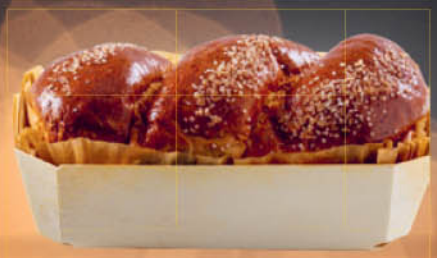
Nu e Crăciun dacă nu miroase a cozonac! Dacă și tu gândești așa, vino la Mega și descoperă o selecție inedită de cozonaci delicioși, de la unii dintre patiserii tăi preferați. Mergi la sigur cu umplutura clasică, cu nucă ori cu brânză și stafide, sau încearcă gusturi noi, cu Nutella sau caramel sărat. Iar noutățile lunii nu se opresc aici! Am adus, special pentru tine, sortimente noi de dulciuri festive, cafea și alte bunătăți. Descoperă-le în cel mai apropiat Mega sau pe mega-image.ro.

1

EUROPASTRY
GOGOAȘĂ DOTS CHRISTMAS STAR
88 G

3,79 lei

La Mega, tradiționalii cozonaci prind gusturi inedite



ANA PAN
COSONAQUE DU CAMPAGNE
600 G

29,99 lei 2

GRAIN DE SEL
COZONAC CU CARAMEL SĂRAT, NUCĂ COAPTĂ ȘI CIOCOLATĂ
380 G

34,99 lei 3

Dulciuri noi de împărțit cu cei dragi

EUROPASTRY
BISCUIT DE CRĂCIUN
40 G

3,49 lei

BRL
GOGOAȘĂ CHRISTMAS
55 G

3,49 lei

ALKA SOOCITZI
DIVERSE SORTIMENTE, 200 G

4,49 lei

WEDEL PRALINE BUTOIAȘE DE CIOCOLATĂ NEAGRĂ CU UMPLUTURĂ DE ALCOOL
DIVERSE SORTIMENTE, 200 G

12,99 lei

Începe-ți ziua cu o cană de cafea aromată

TCHIBO EXCLUSIVE
CAFEA BOABE
500 G

24,99 lei

TCHIBO BARISTA
CAFEA BOABE ESPRESSO
500 G

29,99 lei

Posibilități noi pentru diete cât mai diverse

PIRIFAN
FĂINA DE COCOS
250 G

8,99 lei

Cumpără orice produs **Tchibo Cafea Boabe** din rețeaua **Mega Image,** în perioada **26.11 - 31.12.2020,** trimite numărul bonului fiscal prin SMS la numărul **1852** și poți câștiga prin tragere la sorți unul dintre cele **5 Espressoare Automate DeLonghi** sau una dintre cele **10 Râșnițe Electrice Premium Tchibo.**

Detalii și regulament pe www.tchibo.ro/campanii.

Marina Blue

Ton Skipjack, mărunțit, în suc propriu / ulei vegetal, 160g, 6,10 RON

Ton Skipjack, bucăți, în ulei vegetal / suc propriu, 160g, 7,60 RON

Sardine în ulei vegetal cu ardei iute, 125g, 4,50 RON

Sardine în sos tomat, 125g, 4,50 RON

Sardine în ulei vegetal, 125g, 4,50 RON

Ton pentru paste cu sos de roșii, 160g, 11,49 RON

Ton pentru paste, rețetă clasică italienească, 160g, 11,49 RON

Ton pentru paste, Arrabbiata, 160g, 11,49 RON

Ton Yellowfin, fulgi, în suc propriu, 160g, 6,40 RON

Ton Yellowfin, solid, în ulei de floarea soarelui, 160g, 8,69 RON

ȚINUT SĂLBATIC
APĂ ECHILIBRATĂ

2,49 lei

ECHILIBRUL VINE DIN INTERIOR.

1,69 lei

PĂSTREAZĂ ACEEAȘI EMOȚIE DE SĂRBĂTORI!

Tot ce e mai bun pentru un decembrie delicios

Când spui decembrie, te gândești la momentele frumoase în familie, la adunările tihnite cu prietenii apropiați și la toate bunătățile pe care o să le savurați de sărbători. Și cum nu vrei să-ți petreci ajunul sărbătorilor alergând după cumpărături, vino cât mai din timp la Mega-ul tău, cu listele bine făcute, și descoperă o selecție variată și inspirată de produse și ingrediente delicioase, pentru toate ocaziile sezonului. Sau și mai bine, comandă online tot ce ai nevoie, direct de pe www.mega-image.ro.

DELHAIZE ANȘOA BORCAN
100 G
16 lei

DELHAIZE CAPERE SURFINES
100 G
4,50 lei

365 CIUPERCI TĂIATE
530 G
8,54 lei

MEGGLE CREME PATISSERIE
1 L
11,99 lei

CAMPINA FRIȘCĂ UHT
225 G
9,99 lei

Ingrediente esențiale pentru mesele de sărbători

VOILA CREMĂ ÎNDULCITĂ PENTRU DESERT
500 ML
6,99 lei

KAMIS RĂȘNIȚĂ SARE DE MARE IODATĂ, CU PIPER
75 G
14,52 lei

HEINZ SOS DE MAIONEZĂ
395 G
11,99 lei

DELHAIZE PORUMB GOLD FĂRĂ ZAHĂR CUTIE
340 G
5,39 lei

DELHAIZE ANANAS RONDELE ÎN SUC
567 G
7,59 lei

Ciocolată fină pentru momente festive

ELIT GOURMET TRUFE DE CIOCOLATĂ
DIVERSE SORTIMENTE
200/225 G
24.99 lei

ELIT GOURMET PRALINE ASORTATE CU CIOCOLATĂ
DIVERSE SORTIMENTE
170 G
29.99 lei

CAPRICII ȘI DELICII PASTĂ VEGETALĂ
DIVERSE SORTIMENTE
180 G
6.49 lei

Idei delicioase pentru postul Crăciunului

Bunătăți de iarnă numai bune de avut în cămară

TOPOLOVENI MAGIUN DE PRUNE
350 G
16.52 lei

GUSTURI ROMÂNEȘTI DULCEAȚĂ DE GUTUI
230 G
15.30 lei

VRĂNCIOAIA DULCEAȚĂ DE CIREȘE AMARE
230 G
15.90 lei

la o pauză, cu o gustare aromată și crocantă

JOS POELL LIPIE
DIVERSE SORTIMENTE
100 G
6.99 lei

Pregătiți de oaspeți

HAVANA CLUB ROM
700 ML
59.99 lei

ABSOLUT BLUE VODKA
700 ML
49.99 lei

ZAREA DIAMOND COLLECTION VIN SPUMANT
750 ML
29.99 lei

BEEFEATER PINK STRAWBERRY GIN
700 ML
59.99 lei

WINE CHOCOLATE VIN ROȘU DULCE
750 ML
29.99 lei

DOMENIILE RECAȘ VIN ROȘU MERLOT
750 ML
26.99 lei

PEPSI BĂUTURĂ RĂCORITOARE CARBOGAZOASĂ
DIVERSE SORTIMENTE, 2 L
4.79 lei

SPUI *SCORȚIȘOARĂ* ȘI MIROASE A CRĂCIUN

Dacă ar fi să descriem foarte pe scurt scorțișoara, am spune așa: condimentul care miroase a Crăciun. De fapt, este mai mult de atât. Folosită încă de pe vremea Egiptului Antic, scorțișoara este un condiment minune, obținut prin răzuirea scoarței copacului numit Cinnamomum, un copac veșnic verde. Pusă apoi la soare, scoarța se transformă în batoanele de scorțișoară pe care le găsim în comerț.

CUM O FOLOSEȘTI?

Fiind o sursă bogată în vitamine, minerale și antioxidanți, scorțișoara se folosește în mâncăruri și băuturi atât în formă de batoane, cât și pulbere obținută prin măcinarea batoanelor. Iar dacă vrei să te bucuri de aroma ei cât mai mult timp, păstrează-o într-un recipient închis ermetic, într-un loc uscat, ferit de lumină.

CUM O GĂTEȘTI?

În orez cu lapte. Dacă ți-e dor de gustul copilăriei, presară scorțișoară peste orezul cu lapte atunci când îl servești.

Batoane, în băuturi calde. Pentru o aromă savuroasă, pune un baton de scorțișoară în vinul fiert pe care îl bei iarna sau în laptele cald, alături de o lingură de miere.

În prăjituri. Adaugă scorțișoară pudră în prăjiturile pe care le pregătești de sărbători. Merge perfect în checuri, plăcinte cu mere sau dovleac, budinci sau turtă dulce.

În preparate cu carne. Pentru un gust oriental, folosește scorțișoara atunci când prepari carne de miel sau de pui.

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

RULOURI CU SCORȚIȘOARĂ ȘI MERIȘOARE

18-20 *de rulouri*

INGREDIENTE

- 2 x 7 g plic drojdie uscată
- 500 ml lapte călduț
- 3 ouă mari
- 650 g făină, plus extra pentru pregătit
- 200 g făină integrală
- 1 linguriță scorțișoară pudră
- 1 praf de sare de mare
- 150 g unt nesărat 82%, la temperatura camerei
- 150 g zahăr pudră
- 3 linguri gem de caise sau miere de albine

INGREDIENTE PENTRU UMPLUTURĂ

- 225 g merișoare deshidratate
- Coaja rasă de la 3 portocale
- 150 g unt nesărat 82%, la temperatura camerei
- 150 g zahăr brun
- 6 linguriță scorțișoară pudră

MOD DE PREPARARE

1. **Aluatul.** Într-un bol mare, dizolvă drojdia în laptele călduț, amestecând bine cu telul. Apoi adaugă 1 ou bătut și amestecă-l bine în compoziție.

2. Într-un alt bol încăpător, cerne cele două tipuri de făină, adaugă scorțișoara, sarea și untul, și frământă bine cu mâinile, până ce compoziția capătă o consistență nisipoasă.

3. Adaugă amestecul în bolul cu lapte, împreună cu zahărul pudră. Bate încă 1 ou și adaugă-l în compoziție, amestecând bine până se formează un aluat. Continuă să amesteci până ce încorporezi totul, iar marginile bolului rămân curate. Mută coca pe un blat de lucru curat, pudrat cu făină, și frământ-o pentru încă 5 minute, sau până ce capătă o consistență fină.

4. Pune coca înapoi în bol, învelește-o cu folie alimentară unsă cu ulei și las-o să crească 30 de minute, la temperatura camerei.

5. **Umplutura.** Combină într-un bol toate ingredientele pentru umplutură.

6. După ce coca a crescut, împarte-o în două bucăți egale. Pe un blat de lucru curat, pudrat cu făină, întinde cu făcălețul fiecare bucată de aluat într-un dreptunghi cu laturi de 30 x 40 cm. Întinde fiecare dreptunghi cu umplutură, apoi rulează-l pe fiecare în formă de cilindru. Taie cele două cilindre în felii groase de 2,5 cm.

7. Tapetează cu hârtie de copt două tăvi pentru cuptor, pe care așezi apoi rulourile și le apeși ușor cât să se extindă puțin. Acoperă tăvile cu folie alimentară unsă cu ulei și lasă-le la crescut 20 de minute.

8. Bate oul rămas și întinde-l cu o pensulă peste rulouri, apoi presară-le cu puțin zahăr.

9. Dă tăvile la cuptorul preîncălzit la 220° C pentru 15-18 minute, până când rulourile devin maro-aurii, apoi lasă-le la răcit, ideal pe un grătar. Pentru o glazură delicioasă, întinde-le cu gem de caise sau cu miere și servește-le calde sau reci.

BUNATĂȚI DE TOPOLOVENI GEM DE CAISE
360 G
6,10 lei

DELHAIZE SCORȚIȘOARĂ BORCAN
45 G
3,99 lei

DR. OETKER DROJDIE USCATĂ INSTANT
7 G
0,99 lei

DR. OETKER ZAHĂR PUDRĂ CU AROMĂ DE VANILIE
80 G
1,39 lei

GUSTURI ROMÂNEȘTI FĂINĂ NEAGRĂ DIN SECARĂ
1 KG
3,54 lei

COPANE DE PUI COAPTE CU USTUROI, PportocaLE ȘI MERIȘOARE

4 porții

BUN DE TOT
PULPE DE PUI INFERIOARE CU OS ȘI PIELE
CASEROLĂ, 6 BUCĂȚI

PAPADIM'S
OȚET BALSAMIC
250 ML

13,29 lei

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

INGREDIENTE

- 8 pulpe inferioare de pui cu os și piele
- 100 g merișoare deshidratate
- 2-3 crenguțe de cimbru și rozmarin
- 2 portocale
- 2-3 căpățâni de usturoi în coajă

INGREDIENTE PENTRU SOS

- 60 g unt 82%, la temperatura camerei
- 1 lingură oțet balsamic
- 2 linguriță cimbru și rozmarin tocat
- 1 linguriță sare de mare
- ½ linguriță piper
- Coaja rasă de la portocala pe care o storci peste copane

MOD DE PREPARARE

1. Tamponează cu prosoape de hârtie copanele de pui pentru a absorbi excesul de apă.

2. Pune într-o tigaie pentru cuptor merișoarele cu ierburile aromatice.

3. Într-un bol amestecă bine ingredientele pentru sos, până când obții o compoziție legată.

4. Unge bine copanele cu sos, inclusiv sub piele, având grijă să nu le rupi pielea. Așază apoi copanele în tigaie, peste patul de merișoare și ierburi aromatice.

5. Taie portocala rasă pe jumătate, apoi stoarce-o ușor peste copane. Taie felii cea de-a doua portocală și așază feliile în tigaie, printre copane. Taie vârfurile căpățânilor de usturoi și așază-l printre copane.

6. Dă la cuptorul preîncălzit la 220° C pentru 30 de minute, după care redu temperatura la 170° C și mai lasă tava în cuptor pentru încă 30 de minute.

7. Servește copanele cu merișoarele din tigaie și garnitura preferată.

CHIFTELUȚE DE PORC CU CAISE USCATE, MERIȘOARE ȘI CASTANE COAPTE

4 porții (12 chifteluțe)

INGREDIENTE

- 2 linguri ulei floarea soarelui, plus extra pentru uns
- 1 praz mediu curățat, tăiat felii subțiri
- 250 g carne tocată de porc
- 100 g pesmet
- 75 g caise deshidratate, tocate grosier
- 25 g merișoare deshidratate, tocate grosier
- 75 g castane coapte, decojite, rupte bucățele
- Coaja rasă de la 1 portocală
- 1 linguriță cimbru proaspăt tocat sau uscat
- 1 linguriță salvie proaspătă tocată sau uscată
- 1 lingură sare de mare
- Piper proaspăt râșnit, după gust

MOD DE PREPARARE

1. Pune uleiul la încins într-o tigaie antiaderentă și călește în el prazul pentru 4 minute, amestecând frecvent, până se înmoaie. Apoi pune prazul într-un bol mare și lasă-l deoparte la răcit.

2. Adaugă în bol, peste praz, carnea tocată, pesmetul, caisele, merișoarele, castanele, coaja de portocală, cimbrul, salvia, sarea și piperul proaspăt râșnit. Amestecă totul foarte bine cu mâinile.

3. Formează apoi din compoziție 12 chifteluțe și așază-le într-o tavă de cuptor unsă cu ulei. Folosește o pensulă și unge chiftelele cu ulei, apoi dă-le la cuptorul preîncălzit la 220° C pentru 15-20 de minute, până când s-au gătit bine la interior.

GUSTURI ROMÂNEȘTI CARNE TOCATĂ DE PORC

365 MERIȘOARE DESHIDRATATE
100 G
6,60 lei

DELHAIZE CAISE DESHIDRATATE
250 G
12,60 lei

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

SUPĂ CREMĂ DE CASTANE

6 porții

Rețetă VEGETARIANĂ

INGREDIENTE

- 1,2 kg castane proaspete
- 4 linguri unt nesărat 82%
- 1 ceapă mare tocată grosier
- 1 morcov mediu feliat
- 1 praz mic curățat, tăiat felii
- 1 tijă țelină tocată grosier
- 2 căței de usturoi tocați mărunt
- 1,5 l supă de legume
- 1 foaie de dafin
- 1 crenguță cimbru proaspăt
- 120 g smântână grasă
- ½ linguriță nucșoară măcinată
- Sare și piper proaspăt râșnit, după gust
- Rozmarin proaspăt pentru servire

LADORNA SMÂNTÂNĂ DE GĂTIT UHT 32% 1 L

DELHAIZE FOI DE DAFIN 4 G

1.50 lei

CASTANE COMESTIBILE GRECIA SAU CHINA

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

MOD DE PREPARARE

1. Începe prin a coace castanele. Folosește un cuțit ascuțit și crestează în cruce coaja fiecărei castane. Pune castanele într-o tavă de copt și dă-le la cuptorul preîncălzit la 200° C timp de 30 de minute, până când castanele se desfac unde le-ai crestat și devin moi la interior. Când s-au răcit puțin, decojește-le și pune miezul deoparte. Păstrează câteva castane decojite pentru servire.

2. Pune untul la topit într-o oală încăpătoare și adaugă ceapa, morcovul, prazul, țelina și usturoiul. Gătește legumele 5-7 minute, amestecând ocazional, până se înmoaie.

3. Adaugă supa, miezul de castane coapte, foaia de dafin și cimbrul. Adu la fierbere, apoi redu focul la mediu și lasă la gătit încă 30 de minute, cu capacul pus pe jumătate, până când castanele devin foarte fragede.

4. la oala de pe foc și lasă un pic la răcit. Scoate crenguța de cimbru și foaia de dafin, apoi, transformă compoziția în cremă cu un blender.

5. Pune din nou oala la foc mediu și amestecă în compoziție smântâna, nucșoara, sarea și piperul. Mai gătește încă 5 minute, cât să se îngroașe ușor.

6. Servește alături de castane coapte, pâine prăjită, o lingură de smântână și rozmarin proaspăt.

Oferte pe care nu le poți rata

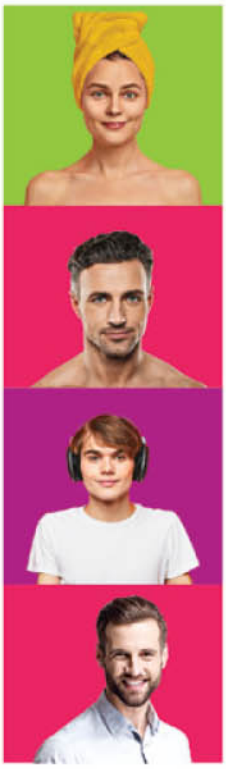
GILLETTE
Blue 3
Aparat de ras
6/ 6+2 bucăți
25,99

GILLETTE
Series
Gel de ras
200 ml
13,79

OLD SPICE
Deodorant stick
Diverse sotimente
50 ml
13,20

BLEND-A-MED
3D White
With Charcoal
Pastă de dinți
75 ml
14,99

HEAD&SHOULDERS
Șampon pentru păr
Diverse sortimente
360 ml
22,99



1 **Cumpără** produse P&G de minimum **50 RON**
2 Înregistrează bonul pe **youtil.ro**
3 **Poți câștiga*:**

5x
Purificator de aer

Imaginea premiului este cu titlu de prezentare.

Îngrijire pe care te poți baza

*Campania se desfășoară în perioada 29.10.2020 – 31.12.2020. Se acordă 5 premii cu o valoare totală estimată la 12445.00 RON (TVA si impozit pe premii inclus). Premiile se acordă prin tragere la sorți. Păstrați bonul fiscal pentru validare. Pentru detalii suplimentare, consultați gratuit regulamentul campaniei pe https://ro.pg.com/regulamente/ si pe youtil.ro.

CU Milde CÂȘTIGI PREMII MAI ATRACTIVE CA NICIODATĂ!

1 CUMPĂRĂ
oricare produs Milde din Mega Image

2 ÎNSCRIE BONUL/FACTURA prin SMS la 1703*

3 POȚI CÂȘTIGA unul din premiile campaniei

10x
ASPIRATOR ROBOT EXPLORER S60
Rowenta

13,95 lei

* Tarif normal în rețelele Orange, Vodafone, Telekom și Digi. Promoție valabilă în perioada 19.11 – 19.12.2020 pentru toate produsele Milde. Valoarea totală estimată a premiilor este de 21.590,00 lei (TVA inclus). Validarea și ridicarea premiului se fac doar în baza bonului fiscal înscris în campanie. Imaginile sunt cu titlu de prezentare. Regulamentul este disponibil pe www.mildeworld.com/ro/.

PATE DE SOMON AFUMAT

4-6 porții

INGREDIENTE

- 100 g cremă de brânză
- 100 g smântână
- 200 g somon afumat, plus câteva felii extra pentru servire
- Coaja rasă de la 1 lămâie
- Zeama de la ½ lămâie
- 1 lingură cremă de hrean
- 2 linguri mărar proaspăt, tocat mărunt

LA COLLINE
BRÂNZĂ DE CAPRĂ
CREMĂ TARTINABILĂ
250 G

16,17 lei

DELHAIZE
SOMON NORVEGIAN
AFUMAT
140 G

30,79 lei

MOD DE PREPARARE

1. Pentru început pune toate ingredientele într-un blender. Amestecă până când obții o compoziție de consistența unui pate, dar care are încă o textură vizibilă, fără să ajungă ca un piure.
2. Gustă și verifică dacă are nevoie de sare, deoarece somonul afumat poate fi mai mult sau mai puțin sărat.
3. Servește întins pe biscuiți sărați sau pâine prăjită, cu o felie de somon afumat deasupra și câteva frunzulițe de mărar.

Colgate

Bucură-te de pastele de dinți Colgate cu cărbune!

Cumpără orice pastă de dinți Colgate din gama **Charcoal** și poți câștiga prin tragerea la sorți:

14,99 lei
Pastă de dinți
Colgate Max White Charcoal
75 ml

12,99 lei
Pastă de dinți
Colgate Natural Extracts Charcoal
75 ml

8,99 lei
Pastă de dinți
Colgate Advanced White Charcoal
100 ml

100 x Set de îngrijire cu cărbune

Perioada campaniei: 26 noiembrie - 31 decembrie 2020, în toată rețeaua de magazine Mega Image. Imaginile premiilor sunt cu titlu ilustrativ. Pentru a participa la concurs este necesară înregistrarea prin SMS la numărul de telefon 3753*, cu textul "Charcoal Mega" alături de numărul bonului fiscal. Pentru lista produselor și a magazinelor participante, consultați regulamentul oficial al campaniei, disponibil pe https://www.colgatepalmolive.ro/campaigns-and-regulations/regulation-colgate sau la cerere, la adresa de email colgate-palmolive_romania@colpal.com .
*număr valabil în toate rețelele de telefonie mobilă, cu tarif specific fiecărei rețele.

PERECHEA PERFECTĂ:
DETERGENT + BALSAM

LENOR Allin1
Detergent capsule
pentru rufe
Diverse sortimente
15 capsule, 15 spălări

21,99

LENOR
Balsam
pentru rufe
Diverse sortimente
1 l, 33 spălări

8,99

A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
Mai multe detalii la: http://www.keepcapsfromkids.eu

DERO 2în1
Detergent automat lichid
Diverse sortimente
2l, 40 spălări

24,89 lei

SCOATE 99 DE PETE FRECVENTE

Crăciun Fericit cu vase spălate rapid!

1 **Cumpără** Fairy de minimum **15 lei**

2 **Înscrie** bonul fiscal pe youtil.ro

3 Poți **câștiga** :

10x cuptoare cu microunde

FAIRY EXTRA +
Detergent de vase lichid
Diverse sortimente
650 ml
7,80*

FAIRY
Detergent de vase lichid
Lemon
1200 ml
Preț vechi: 12,64 lei
9,86*

FAIRY
Detergent de vase capsule
Diverse sortimente
13 / 22 capsule
23,07*

*Prețuri valabile prin casa de marcat

FAIRY

Campania se desfășoară în perioada 26.11.2020-31.12.2020. Se acordă 10 premii cu o valoare totală estimată la 6,219.4 (TVA pe premii inclus). Promoție valabilă în magazinele Mega Image de pe teritoriul României. Premiile se acordă prin tragere la sorți. Păstrați bonul fiscal pentru validare. Pentru detalii suplimentare, consultați gratuit regulamentul campaniei pe https://ro.pg.com/regulamente/ și pe www.youtil.ro

TORT DE IARNĂ CU MERE CARAMELIZATE ȘI ROZMARIN

Rețetă propusă de
IOANA SUHAN
Cofetar cu 10 ani experiență în domeniu, fondatoarea Dulcipass.
dulcipass.net
@dulcipass

8-10 porții

INGREDIENTE PENTRU BLAT

- 2 ouă
- 125 g zahăr brun
- 120 ml ulei floarea soarelui
- 180 g făină
- 5 g scorțișoară
- 10 g praf de copt
- 200 g măr ras

CREMĂ

- 200 g smântână de gătit
- 150 g ciocolată albă
- 400 g frișcă lichidă

DECOR

- 4-5 crenguțe rozmarin
- 100 g coacăze roșii
- 100 g zahăr

INSERȚIA DE MERE ȘI COACĂZE

- 3 mere tăiate cubulețe
- 50 g unt 82%
- 80 g zahăr brun
- 2 g scorțișoară
- 80 g coacăze roșii

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

COACĂZE ROȘII AMBALATE OLANDA
125 G

EXOTIC ZAHĂR BRUN
500 G

4,59 lei

1. **Blatul.** Mixează ouăle cu zahărul brun până se dizolvă zahărul. Adaugă uleiul și amestecă ușor cu telul până se încorporează. Adaugă ingredientele uscate (făina, scorțișoara, praful de copt), amestecă până se încorporează și, la sfârșit, adaugă merele rase. Toarnă compoziția într-o formă de tort de 20 cm diametru, dată înainte cu unt și făină. Dă la cuptorul preîncălzit la 160° C timp de 40-50 de minute, apoi lasă la răcit și taie-l în 3 blaturi egale

2. **Crema.** Pune smântâna de gătit într-o oală și adu-o la fierbere, apoi toarn-o într-un bol, peste ciocolată. Amestecă cu telul până se topește ciocolata, apoi lasă 3 ore la răcit. Adaugă frișca lichidă și amestecă cu mixerul până devine cremă.

3. **Inserția.** Pune o tigaie pe foc cu merele cubulețe și, peste ele, adaugă restul de ingrediente. Lasă să se caramelizeze, amestecând ocazional, apoi lasă la răcit.

4. **Decorul.** Pune în congelator crenguțele de rozmarin și coacăzele timp de 1 oră. Scoate-le de la congelator și lasă-le 5 minute să se dezgheațe, apoi dă-le prin zahăr și așază-le pe o farfurie, până montezi tortul.

5. **Montarea tortului.** Pe un platou de tort pune primul blat și adaugă 2-3 linguri de cremă, apoi întinde-o uniform. Peste cremă întinde uniform 2 linguri de mere caramelizate. Urmează alt blat, cremă și mere, continuând așa până termini de pus blaturile. Apoi mai finisează puțin cu cremă tortul și decorează cu rozmarinul și coacăzele pregătite înainte.

Chef Alex Iacob

Delicii românești pentru un Crăciun autentic

De îndată ce vine decembrie, mă gândesc cu nerăbdare la ce bunătăți o să pun pe masă anul acesta de Crăciun, iar de fiecare dată mă uit mai întâi la bucătăria tradițională românească, ale cărei preparate mă poartă cu nostalgie în vremea copilăriei. În acest spirit v-am pregătit un meniu festiv foarte gustos și bine echilibrat, presărat cu câteva surprize și trucuri simple, ca să ne bucurăm cu toții de ceva nou și totuși atât de familiar.

La felul principal avem o ruladă de porc, pe care am condimentat-o la perfecție și am umplut-o cu prune uscate, înainte de a o coace încetișor la cuptor. Savoarea pieptului de porc se îmbină de minune cu gustul dulce-acrișor al prunelor uscate, iar cartofii copți, cu muștar, miere și lămâie continuă pe același fir gustativ. Crenguțele de rozmarin prăjite în ulei sunt un truc simplu, dar de efect, care vor spori nu doar savoarea, ci și aspectul festiv al întregului preparat.

Surpriza meniului sunt sarmalele bucovinene, umplute cu urdă și orez. Cred că îndeajuns de multă lume știe să gătească sarmale cu carne, iar friptura, fie ea ruladă sau altceva, înseamnă suficientă carne pentru o masă de Crăciun copioasă. În plus, aceste sarmale sunt un preparat de post excelent, așa că vă puteți bucura de ele mult mai din timp. Apoi, salata de cartofi cu pește afumat aduce diversitate prin gust și textură, fără să facă concurență primelor două preparate.

Cum cozonacii îndrăgiți de toată lumea nu puteau să lipsească, iată două variante de cozonaci cu umpluturi clasice, cu care n-ai cum să dai greș. Vă doresc sărbători liniștite și delicioase!

INGREDIENTE

- 1,2 kg piept întreg de porc sau fleică
- 18 g sare
- Piper negru proaspăt măcinat
- 5 g boia dulce afumată
- 18 g zahăr brun
- 10 g muștar boabe
- 3 crenguțe cimbru tocate mărunt
- 3 căței de usturoi tocați mărunt
- 150 g prune uscate moi, fără sâmburi, tăiate pe jumătate
- 3 linguri ulei de măsline
- 200 ml ulei floare soarelui
- 4 crenguțe rozmarin

INGREDIENTE PENTRU CARTOFI

- 2 linguri muștar
- 1 lingură miere
- Zeama de la ½ lămâie
- Sare și piper după gust
- 1 kg cartofi pentru copt, curățați

MOD DE PREPARARE

1. Începi prin a fasona pieptul de porc. Apoi folosește un cuțit ascuțit și secționează-l pe lateral, pe lungime, până aproape de margine, încât să-l desfaci ca pe o carte. Practic vei obține o singură fâșie de carne, cu suprafața de două ori mai mare, dar mai subțire. Mai departe, condimentează pieptul de porc despicat în două cu sare, piper, boia, zahăr, boabe de muștar, cimbru și usturoi tocat mărunt. La final, așază prunele uscate tăiate pe jumătate de-a lungul pieptului de porc.

2. Rulează pieptul foarte strâns, pe lungime, apoi leagă-l cu sfoară și unge-l cu puțin ulei de măsline. Așază rulada într-o tavă pentru cuptor, acoperă ruloul cu hârtie de copt, apoi acoperă toată tava cu folie de aluminiu.

3. Dă tava la cuptorul preîncălzit la 160° C timp de 45 de minute, apoi scoate folia și hârtia de copt, crește temperatura la 180° C și mai lasă încă 25 de minute. La final, scoate rulada din cuptor și las-o la odihnit.

4. Între timp, într-un bol mare, amestecă muștarul, mierea și zeama de lămâie, împreună cu sare și piper după gust. Adaugă cartofii curățați și amestecă foarte bine. Pune cartofii într-o tavă tapetata cu hârtie de copt și bagă-i la cuptorul preîncălzit la 180° C timp de 40-50 de minute. După primele 20 de minute, întoarce cartofii ca să se rumenească uniform.

5. Opțional, presară peste ruladă frunzulițe de rozmarin pe care le-ai prăjit înainte în baie de ulei. Vezi trucul #2 pentru instrucțiunile complete.

Truc #2: Pentru un rozmarin cu gust savuros și culoare apetisantă verde-fistic, pune uleiul de floarea soarelui la încins într-o crăticioară. Când uleiul e foarte încins, scufundă crenguțele de rozmarin pentru 10-20 de secunde, apoi scoate-le pe un prosop de hârtie să se scurgă uleiul, smulge-le frunzulițele și strivește-le într-un mojar. Apoi presară-le peste ruladă.

WIENER ZAHĂR VIENEZ BRUN
500 G
6.60 lei

DELHAIZE PRUNE DESHIDRATE FĂRĂ SAMBURI
250 G
9.99 lei

KNORR MUȘTAR CLASIC
500 G
7.04 lei

COZONACI ÎN DOUĂ FELURI

Ingrediente pentru **1 cozonac**

INGREDIENTE PENTRU ALUAT

- 16 g drojdie
- 1 linguriță zahăr
- 130 ml lapte
- 1 ou întreg
- 4 gălbenușuri
- 5 g sare
- Coaja rasă de la 1 lămâie și de la 1 portocală
- 330 g făină de cozonac
- 100 g unt 82%, la temperatura camerei

INGREDIENTE PENTRU UMPLUTURĂ

- 100 ml lapte
- 70 g zahăr
- 40 g zahăr brun
- 180 g miez de nucă
- 40 g cacao
- 1 ou
- esență de rom (opțional)
- 100 g stafide sau 150 g rahat

MOD DE PREPARARE

1. **Aluatul.** Mai întâi pregătește maiaua. Într-un bol pune drojdia, 1 linguriță zahăr, 3 linguri lapte călduț și 1 lingură plină de făină. Amestecă cu telul până se omogenizează, apoi lasă bolul într-un loc cald cam 10-15 minute. Într-un alt bol pune restul de lapte, sparge oul, adaugă gălbenușurile, sarea, coaja rasă de lămâie și portocală, apoi amestecă bine cu telul până se omogenizează. Într-un robot de bucătărie, pune făina, maiaua și compoziția de lapte cu ou, apoi mixează cam 10-15 minute. Când consideri că aluatul este gata, adaugă treptat untul, mixând în continuare până se încorporează, apoi mută aluatul într-un bol uns cu puțin ulei și lasă-l la crescut într-un loc cald timp de 1 oră.

2. **Umplutura.** Într-o oală pune toate ingredientele, în afară de stafide sau rahat, în funcție de varianta de umplutură aleasă. Adu la fierbere amestecând constant, până se dizolvă zahărul și compoziția se îngroașă ușor, apoi transfer-o într-un bol și lasă la răcit.

3. **Modelarea.** Modelează cozonacul conform instrucțiunilor pentru fiecare tip de umplutură aleasă – cu stafide sau cu rahat – detaliate separat în pagină. Apoi așază cozonacul modelat într-o formă pentru cozonaci, tapetată cu hârtie de copt, și mai lasă la crescut încă 1 oră într-un loc cald.

4. **Coacerea.** Unge cozonacul cu ou și dă-l la cuptorul preîncălzit la 160° C timp de 1 oră.

Ai nevoie de două forme de cozonac cu L = 24 cm; l = 11 cm; h = 7 cm.

CU NUCĂ ȘI RAHAT

Cum îl modelezi?
Pe un blat de lucru uns cu puțin ulei, taie aluatul în două și întinde cu sucitorul fiecare bucată sub forma unui dreptunghi de 20 x 30 cm. Întinde uniform umplutura și împarte rahatul pe ambele foi, lăsând 2 cm de aluat neacoperit în partea de sus, pe lungime. Rulează fiecare foaie strâns, de jos în sus, însă fără să iasă compoziția din aluat, apoi împletește-le între ele.

CU NUCĂ ȘI STAFIDE

Cum îl modelezi?
Pe un blat de lucru uns cu puțin ulei, întinde aluatul cu sucitorul sub forma unui dreptunghi de 30 x 40 cm. Apoi întinde uniform umplutura și presară stafidele peste tot aluatul, lăsând 2 cm de aluat neacoperit în partea de sus, pe lungime. Rulează strâns aluatul de jos în sus, însă fără să iasă compoziția din aluat. Taie ruloul în două părți egale, pe lungime, desprinzându-le complet. Așază cele două rulouri în cruce, cu umplutura în sus și răsucește-le, împletindu-le dinspre ambele capete.

SALATĂ DE CARTOFI CU PEȘTE AFUMAT

2 porții

INGREDIENTE

- 500 g cartofi pentru fiert
- 2 linguri maioneză (de preferat de casă)
- 1 linguriță muștar Dijon
- 1 linguriță hrean ras
- 1 linguriță ulei de măsline
- ½ linguriță oțet
- 1 legătură pătrunjel tocat mărunt
- 4-5 fire mărar tocat mărunt
- 1 ceapă roșie tocată mărunt
- 1 macrou afumat întreg
- Zeama de la ¼ lămâie
- 4-5 felii ardei Jalapeno murat
- Sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

1. Spală cartofii foarte bine și pune-i la fiert cu tot cu coajă, în apă cu sare.

2. Într-un bol mare, amestecă foarte bine maioneza, muștarul, hreanul, uleiul și oțetul cu sare și piper după gust.

3. După ce cartofii s-au fiert, scurge-i de apă și lasă-i la răcit. Apoi decojește-i, taie-i felii și amestecă-i cu compoziția de maioneză preparată anterior. Adaugă pătrunjelul și mărarul tocate și amestecă bine, dar păstrează câteva frunzulițe pentru servire. Pune cartofii pe un platou și presără-i cu ceapa roșie tocată.

4. Dezosează peștele și curăță-l de piele. Stropește-l cu zeama de lămâie, rupe-l în bucăți mari și așază-l peste cartofi. Presară deasupra felii de ardeii Jalapeno și frunzulițe de mărar și pătrunjel.

GUSTURI ROMÂNEȘTI LAPTE DE CONSUM 3,5%
1 L

GUSTURI ROMÂNEȘTI MIEZ DE NUCĂ VIDAT
200 G
12,6 lei

DR. OETKER ESENȚĂ DE ROM
4 X 2 ML
3,19 lei

GUSTURI ROMÂNEȘTI FĂINĂ DIN GRÂU 000
1 KG
3,19 lei

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

OLYMPIA ARDEI JALAPENO MEXICANI ROȘII
355 G
8,99 lei

DEFNE OȚET DIN VIN 9 GRADE
1 L
3,14 lei

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

SARMALE BUCOVINENE CU URDĂ

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

80 de sarmale

Rețetă VEGETARIANĂ

GUSTURI ROMÂNEȘTI VARZĂ MURATĂ AMBALATĂ
2 KG

GUSTURI ROMÂNEȘTI BULION 18%
300 G
3,69 lei

MIRDATOD URDĂ DE IBĂNEȘTI
400 G
6,84 lei

UNCLE BEN'S OREZ INTEGRAL
500 G
8,50 lei

INGREDIENTE

- 800 g foi de varză murată
- 100 g ulei floarea soarelui
- 800 g ceapă tocată mărunt
- 300 g morcov ras
- 280 g orez
- 1 lingură bulion
- 3 legături pătrunjel tocat mărunt
- 3 legături mărar tocat mărunt
- 1 linguriță cimbru uscat
- 800 g urdă de vacă, sfărâmată cu mâna în bulgărași mici
- 20 boabe piper negru
- 6 foi de dafin
- 780 g sos de roșii
- 500 ml apă
- Sare și piper proaspăt râșnit, după gust

MOD DE PREPARARE

1. Spală frunzele de varză cu apă rece, apoi taie-le cotoarele. Nu arunca cotoarele, ci toacă-le mărunt, apoi pune-le deoparte. Mai departe, taie frunzele de varză în bucăți egale, de mărimi potrivite pentru învelirea unei sarmale.

2. Pune uleiul la încins într-o tigaie, adaugă ceapa și morcovul, și călește-le la foc mic, până când ceapa se înmoaie. Cât se gătește ceapa, spală orezul în două ape, iar când ceapa s-a înmuiat, adaugă și orezul și mai gătește cam 10 minute. La final, adaugă 1 lingură bulion, amestecă bine și ia compoziția de pe foc.

3. După ce s-a răcit ușor, condimentează cu sare și piper după gust, adaugă pătrunjelul, mărarul și cimbrul uscat, adaugă și urda sfărâmată și amestecă totul foarte bine.

4. Ia cu o lingură din compoziția cu urdă și pune-o pe foaia de varză. Mai întâi închide capetele, apoi rulează sarmaua. Repetă până când termini toată compoziția și frunzele de varză.

5. Într-o oală mare cu capac pentru cuptor, punem un strat de varză murată tocată (din cotoarele tocate păstrate și orice frunze de varză îți rămân în plus), apoi împrăștie 3 foi de dafin și 10 boabe de piper. Așază sarmalele în straturi, apoi acoperă-le cu un alt strat de varză tocată și adaugă restul de boabe de piper și foi de dafin.

6. Separat, într-o oală, pune la fiert sosul de roșii cu apa. După ce ajung la fierbere, toarnă lichidul peste sarmale. Acoperă oala cu capac și dă la cuptorul preîncălzit la 180° C cam 1 oră, 1 oră și 20 de minute, sau până când frunza de varză este foarte bine fiartă.

BUCURĂ-TE DE GUSTUL PRODUSELOR CAMPINA ALĂTURI DE CEI DRAGI!

NOU

PALMOLIVE

Pachet de Crăciun **Palmolive**

- **Gel de duș Palmolive Orchid 500ml**
- **Gel de duș Palmolive Cherry 250ml**
- **Săpun lichid Palmolive Orchid 300ml**
- **Deodorant roll-on Palmolive Orchid 50ml**

57,99 lei

Cumpără minimum **2 produse din gama de geluri de duș și/sau săpunuri lichide Palmolive**, dintre care **cel puțin un gel de duș din ediția limitată de Iarnă**

Înscrie prin SMS la **3789*** numărul bonului fiscal, urmat de textul **"Winter Mega"**

Câștigă prin tragere la sorți:

Săpun lichid
Palmolive Botanical Dreams Jasmine & Lemon
500ml
12,49 lei

Gel de duș
Palmolive Ediție Limitată de Iarnă
Joyful Awakening/ Joyful Blooming
500ml
12,49 lei

3x Dispozitiv curățare facială

30x Difuzor aromaterapie

Perioada campaniei: **12 Noiembrie - 25 Decembrie 2020** în toată rețeaua de magazine **Mega Image**. Imaginile premiilor sunt cu titlu ilustrativ. Pentru a participa la concurs este necesară înregistrarea prin **SMS** la numărul de telefon **3789**, cu textul **"Winter Mega"**, alături de numărul bonului fiscal. Pentru lista produselor și a magazinelor participante, consultați regulamentul oficial disponibil la cerere, la adresa de email **colgate-palmolive_romania@colpal.com**. *număr valabil în toate rețelele de telefonie mobilă, cu tarif specific fiecărei rețele.

SURPRIZE DULCI DE CIOCOLATĂ

O surpriză dulce, de ciocolată? Minunat! O surpriză dulce, de ciocolată, făcută chiar de mâna ta? Dublu-minunat! Iată două rețete simple de trufe, numai bune să le faci cadou, plus câteva trucuri cu rezultat delicios.

GLAZURA

- Pentru o textură crocantă, alege un mix de nuci zdrobite cu lama cuțitului. Poți folosi orice combinație de miez de nucă, alune de pădure, fistic, nuci pecan, de macadmia, migdale sau caju.
- Alte ingrediente la fel de delicioase sunt fulgii de cocos, sare de mare cristale și cacao pudră.
- Pentru un gust și mai bun, rumenește 1-2 minute nucile și fulgii de cocos în tigaie.

ALUATUL

- Pentru un plus de aromă, adaugă puțină esența de vanilie sau scorțișoară.
- Surpriza surprizelor – trufe picante. Când mai ai puțin din aluatul de trufe, adaugă un praf de chili pudră și amestecă din nou. Apoi rulează ultimele trufe cu acest ingredient secret și amestecă-le cu celelalte. Norocul cui le nimerește.
- Poți transforma și rețeta clasică într-o variantă fără lactoză. În mare, metoda e aceeași: înlocuiește smântâna cu lapte de cocos, elimină untul, dar adaugă puțin ulei de cocos când topești ciocolata, iar aluatul va trebui să stea la frigider cam 4 ore, până se întărește.

TRUFE CLASICE DE CIOCOLATĂ

40 de trufe

INGREDIENTE

- **250 g ciocolată neagră minimum 70% cacao**
- **125 ml smântână de gătit 35%**
- **25 g unt nesărat 82%**
- **1 linguriță cacao pudră**
- **Pentru glazură, după preferințe: cacao pudră, mix de nuci mărunțite, fulgi de cocos, sare de mare**

MOD DE PREPARARE

1. Toacă grosier ciocolata cu un cuțit și pune-o deoparte într-un bol. Apoi pune pe foc o crăticioară cu smântâna și untul, și adu la fierbere. Cum începe să fiarbă, ia vasul de pe foc și toarnă conținutul peste ciocolată, lăsând câteva minute să se topească. Adaugă apoi pudra de cacao și, cu o lingură de lemn sau spatulă de silicon, amestecă ușor până când ciocolata se topește complet și obții o compoziție legată, de consistența unei creme. Apoi acoperă bolul și pune-l în frigider pentru cel puțin 2 ore, cât să se întărească.

2. După ce compoziția s-a întărit, ia câte o lingură de cremă din bol și rulează-o în palme de forma unei bile. Ca să nu se lipească de palme crema, pudrează-ți palmele cu puțină cacao. Trece fiecare trufă prin ingredientul pentru glazură dorit, cât să se acopere uniform.

OLYMPUS
SMÂNTÂNĂ UHT 35%
200 ML
5,09 lei

DR. OETKER
CACAO
50 G
2,69 lei

TRUFE VEGANE CU GLAZURĂ DE CIOCOLATĂ

Rețetă VEGANĂ

14 trufe

INGREDIENTE

- 300 g amestec de nuci (pecan, miez de nucă, alune de pădure, migdale etc.)
- 175 g curmale, fără sâmburi
- 1 lingură cacao pudră
- ½ linguriță scorțișoară
- ¼ linguriță sare de mare
- 100 g ciocolată neagră fără lactoză
- 1 linguriță ulei de cocos
- Pentru glazură, după preferințe: cacao pudră, nuci mărunțite, fulgi de cocos, sare de mare

MOD DE PREPARARE

1. Mărunțește fin nucile în robotul de bucătărie sau la blender, apoi pune-le deoparte. Între timp, lasă curmalele 10 minute la înmuiat în apă caldă, apoi scurge-le și pune-le în robotul de bucătărie. Pulsează până se mărunțesc sau se coagulează într-o bilă.

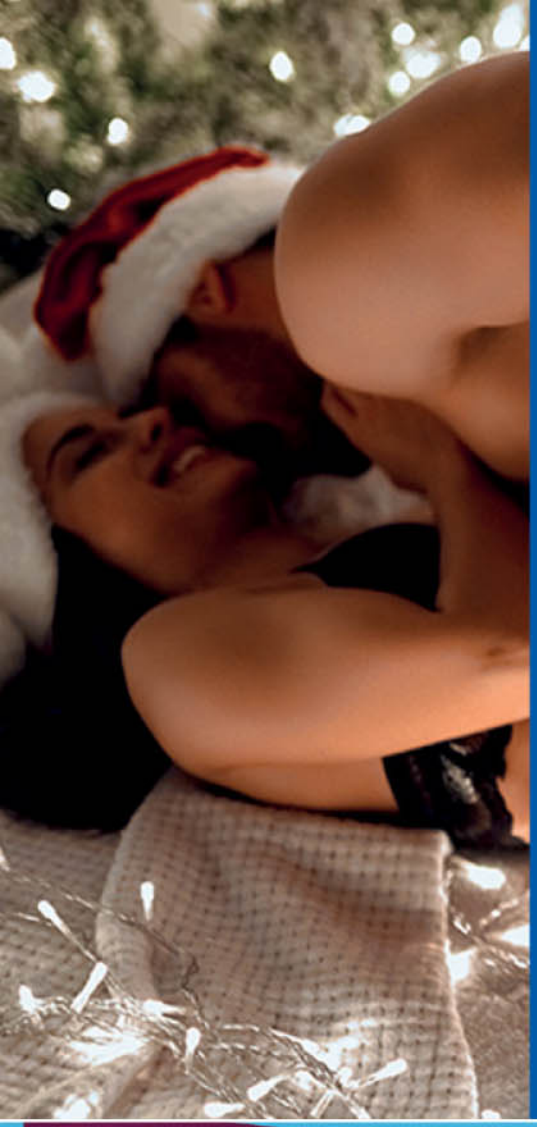
2. Adaugă peste curmale pudra de cacao, scorțișoara și sarea, împreună cu jumătate din cantitatea de nuci mărunțite. Pulsează cât să se încorporeze, apoi continuă să pulsezi adăugând treptat și restul de nuci, până obții un aluat moale. S-ar putea să nu fie nevoie de toată cantitatea de nuci, iar ce rămâne poți folosi pentru glazură.

3. Odată ce ai obținut aluatul dorit, ia câte o lingură de aluat și modeleaz-o în palme de forma unei bile. Repetă până folosești întreg aluatul pentru a forma trufele, pe care le așezi pe o foaie de copt și le pui la congelator să se răcească.

4. Între timp, mărunțește ciocolata neagră în bucățele mici, apoi topește-o la bain marie sau în cuptorul cu microunde, în secvențe de câte 30 de secunde. După ce s-a topit, adaugă uleiul de cocos pentru a ajuta ciocolata să se subțieze.

5. Scoate trufele din congelator și, una câte una, scufundă-le în ciocolata topită. Scoate-le cu o furculiță, așază-le înapoi pe hârtia de copt și presară-le cu glazura preferată.

JASMIN
CURMALE DESHIDRATATE
200 G
2,89 lei



2020
MERIȚI UN FINAL EPIC

Pentru mai multe detalii despre campanie și regulament intrați pe pagina de Facebook Durex România: www.facebook.com/pg/Durex.Romania/notes

durex

Durex Prezervative Intense 10 buc

49,99 lei

ÎMPREUNĂ PLANTĂM O PĂDURE

Cumpără orice produs din gama Nature Box și intră pe www.natureboxforest.ro

Te înscrii cu ajutorul bonului fiscal și adopți un copac în numele tău

Primești instant un certificat de adopție!

17,49 lei

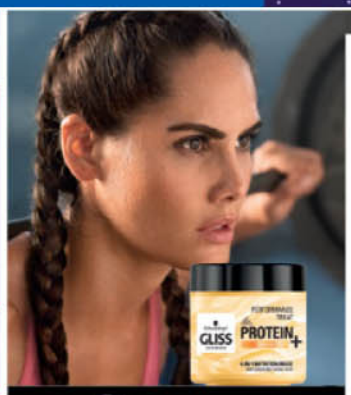
14,99 lei

Cosmetice certificate de Ecocert Greenlife

ECOCERT COSMOS NATURAL

ADOPTĂ UN COPAC!

Campania se desfășoară în perioada 01.11.2020-28.02.2021. O pădure reprezintă echivalentul unei suprafețe de 10.000mp împădurite cu 5.000 de arbori. Plantarea se va realiza de către Asociația VitoriPlus în primăvara anului 2021 iar costurile acesteia vor fi sponsorizate de către Henkel Romania SRL în limita a 50.000 lei. Mai multe detalii, disponibile gratuit pe natureboxforest.ro.



CÂȘTIGĂ TIMP PENTRU TINE

Cumpără oricare produse din gama Îngrijire Păr Gliss, Syoss și Nature Box, în valoare de 30 lei cu TVA, TRIMITE SMS LA 1875 ȘI POȚI CÂȘTIGA PRIN TRAGERE LA SORȚI UNUL DIN PREMIILE:

1x epilator IPL PHILIPS

1x eBook reader

1x voucher centru spa București

*Imaginile sunt cu titlu de prezentare. Promoția se desfășoară în perioada 15.11– 31.12.2020 exclusiv în rețeaua de magazine Mega Image. Numărul de SMS 1875 (tarif normal) este valabil în rețelele Orange, Vodafone, Telekom Mobile și Digi Mobil. Regulamentul este disponibil în mod gratuit pe pagina de Facebook Schwarzkopf Romania. Organizatorul campaniei este Henkel Romania S.R.L. cu sediul în București, str. Ioniță Vornicul, nr.1-7, sector 2. Valoarea totală a premiilor 3,333.19 RON cu T.V.A.

Brânzeturi franțuzești?!

Enchanté!

Platoul cu brânzeturi franțuzești reprezintă o surpriză savuroasă și mult apreciată în meniul oricărei adunări festive. Iar astfel de ocazii sunt nenumărate de-a lungul lui decembrie. Acompaniate de vinuri intense, brânzeturile pot fi o gustare consistentă și de sine stătătoare pentru o aniversare, pentru seara de revelion, sau un mod elegant de a închide masa de Crăciun. Așadar, iată câteva combinații delicioase, care cu siguranță vor impresiona chiar și pe cei mai gurmanzi invitați ai tăi.

Baghetă integrală cu semințe	Pâine albă cu semințe și fructe uscate	Pâine neagră de secară	Baghetă franțuzească prăjită	Pâine integrală cu semințe și fructe uscate
+	+	+	+	+
Camembert	Brânză Bleu (Roquefort, Bleu d'Auvergne)	Gruyère	Brie	Comté
+	+	+	+	+
Felii de pară cu miere și cimbru verde	Merișoare deshidratate, miez de nucă și frunze de baby spanac	Felii de avocado, zeamă de lămâie, coajă rasă de lămâie, sare de mare și piper proaspăt râșnit	Sferturi de smochine proaspete și jambon Bayonne sau Prosciutto crudo	Mix de roșii deshidratate, în ulei

NESCAFÉ Dolce Gusto

REINVENTEAZĂ-ȚI SĂRBĂTORILE CU NESCAFÉ® Dolce Gusto®!

Răsfață-te cu dimineți de poveste alături de NESCAFÉ® BRASERO!

Cafea cu scorțișoară și caramel

Pasul 1: Prepară cafeaua amestecând 5g NESCAFÉ BRASERO cu 250ml lapte de vacă sau lapte vegetal.

Pasul 2: Într-un alt recipient, amestecă ușor la foc mic 10ml sirop de caramel, 20ml sirop de scorțișoară și cafeaua preparată la pasul 1.

Pasul 3: Toarnă conținutul în cană, ornează cu caramel și scorțișoară și bucură-te de cafeaua delicioasă!

Sfat: Te poți răsfăța cu rețeta noastră și în serile geroase folosind NESCAFÉ DECAF.

Savurează aroma delicioasă de alune și caramel a noului NESCAFÉ® 3in1 ToffeeNut!

EDIȚIE LIMITATĂ

Sărbători de iarnă ECO-conștiente

Pe lângă criza sanitară, societatea noastră se confruntă în prezent cu probleme precum schimbările climatice, calitatea scăzută a aerului pe care îl respirăm sau poluarea cu plastic. Mai mult ca oricând, este important să ne regândim obiceiurile de consum și atitudinea față de mediu. Iar sărbătorile sunt o ocazie de a începe să facem schimbări benefice pentru planeta pe care trăim și de a deveni mai conștienți de impactul nostru de zi cu zi.

IOANA TETELEA
Consultant sustenabilitate @ Invisible Nature

Sărbătorile de iarnă sunt un prilej de bucurie, o ocazie de a fi mai buni și mai generoși, de a pregăti delicii culinare și de a petrece timp alături de cei dragi. Însă, pe de altă parte, consumul excesiv, cantitățile uriașe de deșeuri sau risipa alimentară din această perioadă lasă o amprentă considerabilă asupra mediului. De exemplu, se estimează că în perioada Crăciunului cantitatea de deșeuri generată de gospodării crește cu 30%.

IATĂ CÂTEVA IDEI ȘI SUGESTII CARE SĂ VĂ AJUTE SĂ PETRECEȚI SĂRBĂTORILE DE IARNĂ ÎN ARMONIE CU MEDIUL ÎNCONJURĂTOR.

CUM PUTEM REDUCE CANTITATEA DE DEȘEURI?

Cadouri cu impact pozitiv – Când cumpărați cadourile de Crăciun, încercați să alegeți lucruri de calitate, durabile, care să nu riște să ajungă în scurt timp la coșul de gunoi. Puteți, de asemenea, să oferiți cadouri care să încurajeze un comportament prietenos cu mediul, precum plantele în ghiveci, articolele reutilizabile (căni sau sticle reutilizabile) ori produsele ecologice. De asemenea, este important să susținem producătorii locali și să cumpărăm cât mai mult produse românești în această perioadă.

O alternativă la cadourile materiale este aceea de a oferi experiențe. Având în vedere contextul actual creat de pandemie, puteți, de exemplu, să faceți cadou experiențe online, precum cursuri online de gătit, grădinărit sau pentru învățarea unei limbi străine, un abonament la un program online de fitness sau un abonament la o revistă.

Pentru un impact și mai mare, puteți alege să faceți o donație pentru o cauză socială sau de mediu în numele persoanei dragi.

Alternative pentru împachetarea cadourilor – Una dintre modalitățile cele mai simple de a reduce cantitatea de deșeuri în perioada sărbătorilor este de a regândi felul în care împachetăm cadourile. Puteți să renunțați cu totul la hârtia decorativă pentru ambalarea cadourilor sau puteți alege o hârtie reciclată.

Cadou ambalat după obiceiul japonez „furoshiki". Încearcă și tu de sărbători, înlocuind hârtia de împachetat cu o eșarfă sau altă bucată de textil care nu-ți mai folosește.

Alte alternative ar fi să oferiți cadoul într-o sacoșă reutilizabilă sau să apelați la metoda „furoshiki", un obicei din Japonia care presupune ambalarea cadourilor în materiale textile (eșarfe, bucăți de material reciclate etc.)

Jucării cu mai puțin plastic – Jucăriile din plastic contribuie în mod semnificativ la poluarea cu plastic a mediului înconjurător. Anul acesta, când alegeți jucării pentru cei mici, încercați să luați în considerare alternative mai sustenabile, precum jucăriile din lemn, jucăriile realizate din plastic reciclat sau din materiale textile din fibre naturale.

CUM PUTEM REDUCE RISIPA ALIMENTARĂ DE SĂRBĂTORI?

Cumpărați doar cât aveți nevoie – De sărbători avem tendința să cumpărăm mai mult decât avem nevoie și să gătim cantități prea mari de mâncare, din teama de a nu fi suficient de pregătiți sau de a rămâne fără mâncare în această perioadă. Când planificăm meniul de sărbători și pregătim lista de cumpărături, este important să ținem cont de numărul real de persoane care vor fi la masă și de obiceiurile lor alimentare, dar și de o mărime normală a porțiilor de mâncare.

Pregătiți frigiderul pentru sărbători – Lipsa de spațiu în frigider poate contribui la creșterea risipei alimentare. Organizați frigiderul înainte de Crăciun și creați spațiu pentru cumpărături, astfel încât să păstrați prospețimea produselor cât mai mult timp și să aveți loc să depozitați mâncarea care va rămâne de la mesele de sărbători.

Nu aruncați resturile alimentare – Congelați mâncarea care a rămas pentru a fi folosită cu altă ocazie sau folosiți resturile alimentare pentru a pregăti noi feluri de mâncare.

Găsește rețeta la pagina 37.

TARTĂ CU ANDIVE ȘI ROQUEFORT

Rețetă VEGETARIANĂ

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

LACTO FOOD UNT 82%
200 G
8.90 lei

ANDIVE IMPORT

ILE DE FRANCE BRÂNZĂ ROQUEFORT
100 G
14.49 lei

VARZĂ DE BRUXELLES COAPTĂ CU STRUGURI, NUCI ȘI OȚET BALSAMIC

Rețetă VEGANĂ

Găsește rețeta la pagina 37.

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

VARZĂ DE BRUXELLES AMBALATĂ IMPORT
500 G

COLAVITA OȚET BALSAMIC DE MODENA
500 ML
16,24 lei

DELHAIZE NUCI PECAN
200 G
23,99 lei

SPARTANS ULEI DE MĂSLINE EXTRAVIRGIN CLASIC
1 L
29,60 lei

PIURE DE CARTOFI CU TRUFE ÎN ULEI

Rețetă VEGETARIANĂ

TASTE OF INSPIRATION TRUFE CARPACCIO ÎN ULEI DE MĂSLINE
50 G

47 lei

CARTOFI PENTRU FIERT AMBALAȚI ROMÂNIA
2,5 KG

DELHAIZE BIO OUĂ ECOLOGICE COD 0, MĂRIMEA M
10 BUCĂȚI

Scanează codul alăturat și vizionează online cum se prepară această rețetă.

Invitații speciali la masa de Crăciun: legumele

Nu trebuie să fii vegetarian ca să prepari de sărbători și mâncăruri fără carne. Îți trebuie însă câteva idei delicioase, care te vor convinge că nu doar friptura poate fi vedeta unei mese festive. Iar de asta ne-am ocupat noi pentru tine. De exemplu, o tartă cu andive caramelizate și brânză cu mucegai poate închide cu succes orice masă de sărbătoare. Rețeta cu varza de Bruxelles coaptă cu struguri, nuci și oțet balsamic poate înlocui cu brio o friptură, iar piureul cu trufe e oricând o garnitură rafinată, dacă nu un fel savuros de sine stătător.

Tartă cu andive și Roquefort

8 porții

INGREDIENTE PENTRU ALUAT

- 180 g făină albă
- 25 g zahăr
- ½ linguriță sare
- 85 g unt nesărat 82%
- 1 gălbenuș de ou mare
- 2 linguri apă rece

INGREDIENTE PENTRU UMPLUTURĂ

- 500 g andive spălate și curățate
- 80 g unt 82%
- 100 ml apă
- 6 crenguțe de cimbru
- 50 g miere
- 30 g miez de nucă
- 100 g roquefort sfărâmițată
- Sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

1. **Aluatul.** Într-un robot de bucătărie amestecă făina, zahărul, sarea și untul. Nu mixa prea mult, amestecul trebuie să fie grosier, nu fin. Apoi adaugă gălbenușul de ou și apa, mixând până obții o cocă legată. Dacă e nevoie, mai adaugă puțină apă rece, cât să se lege. Întinde aluatul de forma unui disc, învelește-l în folie alimentară și pune-l la frigider cât prepari umplutura, minimum 30 de minute.

2. **Umplutura.** Taie andivele pe jumătate, pe lungime, și pune-le cu partea tăiată în jos într-o tigaie antiaderentă, în care ai pus la topit jumătate din cantitatea de unt. Adaugă apa și condimentează cu sare și piper. Adu la fierbere și lasă să fiarbă la foc mic, până ce baza andivelor se rumenește și apa se evaporă.

3. Scoate andivele și pune-le deoparte. Adaugă în tigaie restul de unt, 4 crenguțe de cimbru și mierea, și mai gătește 1-2 minute la foc mediu până se omogenizează. Transferă compoziția într-un vas de copt pentru tartă cu margini înalte, adaugă câteva miezuri de nucă tocate grosier și aranjează andivele deasupra, acoperind strâns întreaga compoziție. Acoperă totul cu aluatul de tartă, împingându-l pe margini sub umplutură. Apoi fă o gaură mică în mijloc și dă la cuptorul preîncălzit la 180° C pentru 30 de minute.

4. Acoperă vasul pentru tartă cu o farfurie întinsă, cu fața în jos, ține-o strâns și întoarce rapid vasul, ca să transferi tarta pe farfurie. Presară tarta cu restul de miez de nucă, brânza Roquefort și frunzulițele de la crenguțele de cimbru rămase. Servește fierbinte, ca antreu sau ca desert.

Varză de Bruxelles coaptă cu struguri, nuci și oțet balsamic

4 porții

INGREDIENTE

- 350 g varză de Bruxelles
- 350 g struguri negri sau roșii
- 2 linguri ulei de măsline
- 3 linguri cimbru proaspăt tocat
- 2 linguriițe oțet balsamic
- 30 g miez de nucă sau nuci pecan tocate grosier
- Sare și piper proaspăt măcinat, după gust

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzește cuptorul la 220° C.

2. Spală bine verzele de Bruxelles și taie-le pe jumătate sau în sferturi, dacă sunt mari.

3. Pune verzele și strugurii într-o tavă de copt, toarnă uleiul și oțetul deasupra, presară cimbrul și nucile, condimentează cu sare și piper, apoi amestecă bine toate ingredientele.

4. Dă la cuptor pentru 20 de minute, până când verzele devin moi și ușor caramelizate.

Piure de cartofi cu trufe în ulei

4 porții

INGREDIENTE

- 700 g cartofi albi mari, făinoși
- 35 g unt 82%
- 100 ml smântână de gătit
- 100 g trufe în ulei de măsline (trufe carpaccio)
- 2 gălbenușuri de ou
- Sare și piper după gust

MOD DE PREPARARE

1. Pune cartofii curățați și tăiați într-o cratiță cu apă sărată. Adu la fierbere și lasă-i să fiarbă timp de 20 de minute, apoi scurge-i de apă și zdrobește-i împreună cu untul și smântâna.

2. Păstrează câteva felii de trufe pentru servire, iar pe restul toacă-le grosier.

3. Amestecă în piure trufele tocate, împreună cu jumătate din uleiul de măsline din borcan și cu gălbenușurile de ou.

4. Potrivește piureul cu sare și piper, și servește-l cu felii de trufă și uleiul de măsline rămas.

POSTIND
ne putem bucura plenar de masa de sărbători

Mihaela Bilic medic nutriționist, expert în psihonutriție

Nu putem vorbi de sărbători de iarnă fără să vorbim de postul Crăciunului, indiferent dacă îl respectăm sau nu. Viața noastră este construită pe contraste și psihologii care spun că ne putem bucura mai mult de fiecare lucru sau experiență prin comparație cu opusul ei: realizăm că ne e bine după ce ne-a fost rău, ne bucurăm mai mult după ce am fost triști și apreciem mâncarea cu adevărat după ce o perioadă ne-a lipsit. Așa cum nu putem fi tot timpul fericiți, nici ghiftuiți și cu toate plăcerile alimentare satisfăcute nu putem fi.

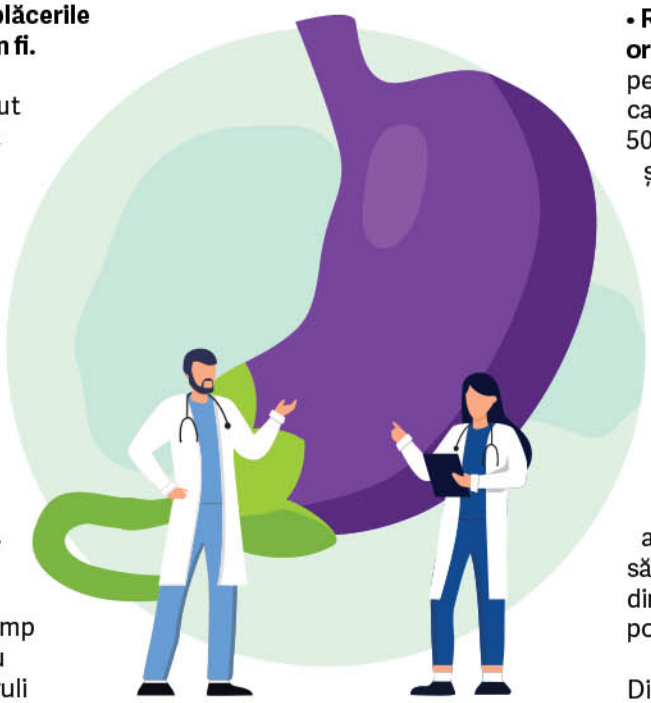
Este paradoxal, dar trebuie reținut că cel care postește cu adevărat păstrează bucuria mâncării, așteptând-o cu răbdare și mulțumire. Postul este un act personal și conștient, un exercițiu de voință, un antrenament al spiritului, o educație a instinctelor, patimilor și pornirilor firii. Când mănânci pe săturate, ești satisfăcut că ți-ai umplut stomacul, dar când postești, satisfacția vine de la lupta și victoria pe care ai avut-o cu tine.

Postul înseamnă să renunți la mâncare pentru o perioadă de timp mai scurtă sau mai lungă, pentru motive diferite și respectând reguli diverse: postul terapeutic, postul detox, postul religios etc. Văzut ca o cură de slăbire sau ca o metodă de tratament a diverselor boli, postul a fost, din cele mai vechi timpuri, un instrument de autovindecare și autoeducare. Acesta contribuie la menținerea stării de sănătate, similar cu alimentația echilibrată, exercițiul fizic și echilibrul emoțional. Fie că e vorba de eliminarea produselor de origine animală sau de diminuarea drastică a cantității de alimente consumate, postul este o metodă de a curăța organismul, îi dă posibilitatea să se regenereze, să se echilibreze să se repare, să se odihnească.

GREȘELI CARE TREBUIE EVITATE ÎN POST:

• **Principiul de bază** care stă la baza postului alimentar este să nu fii sătul. Obiectivul nu este să te îndopi cu produsele permise („de dulce"), ci să experimentezi senzația de foame.

• **Ca să obții beneficii** pentru sănătate, în post trebuie consumate alimente cat mai simplu preparate și cat mai puțin procesate. Evitați prăjelile,



produsele de patiserie și tot ce este ambalat. Încercați să gătiți mâncăruri simple, din ingrediente proaspete.

• **Chiar dacă în postul religios zahărul este permis,** țineți cont că toate produsele dulci sunt principalele vinovate pentru creșterea stresului oxidativ în organism. Ele nu hrănesc celulele, ci mai degrabă le „ruginesc".

• **Excesul de sare** (din alimentele ultra procesate) **și de grăsime** (inclusiv uleiul vegetal) solicită metabolismul și mecanismele de detoxifiere. În postul religios, zilele cu dezlegare la ulei și vin sunt la fel de rare ca și zilele cu dezlegare la pește.

OBIECTIVE CARE TREBUIE ATINSE ÎN POST:

• **Creșterea consumului de produse de origine vegetală,** în special de legume cât mai diverse și mai intens colorate. Pigmenții vegetali sunt de fapt fitonutrienți, cu beneficii miraculoase pentru organism.

• **Hidratarea optimă** și consumul de apă sub diferite forme: apă cu lămâie, ceai verde, infuzii de plante, zeamă de supă sau ciorbă, cafea etc.

• **Reducerea consumului de produse de origine animală,** ținând cont că și în afara perioadelor de post ar fi bine să mâncăm carne roșie de 3 ori/săptămână (maximum 500 g), pește de 2 ori/săptămână, și minimum 2 zile/săptămână să avem o dietă vegetariană.

• **Respectarea unor pauze alimentare complete,** de 5-6 ore între mese („maturitate alimentară"), perioadă în care nu trebuie să mâncăm sau să ronțăim nimic, ca să-i dăm organismului timp să digere și să proceseze masa anterioară.

• **Reducerea porțiilor** și a cantității de mâncare consumate la o masă, cu excepția persoanelor care au activitate fizică intensă. Trebuie să învățăm că o farfurie ideală are dimensiunea palmelor (20 cm) și că poate exista doar un fel unic la o masă.

Dincolo de perioada dinaintea sărbătorilor, când ne abținem de la mâncare ca să ne putem delecta ulterior cu toate preparatele culinare tradiționale, postul alimentar este un instrument ce poate și trebuie să facă parte din viața noastră de zi cu zi. Prin post dobândim o disciplină și un echilibru, ne autoimpunem reguli și limite alimentare, redobândim bucuria și plăcerea mâncării după o perioadă în care ne-a lipsit. Postul înseamnă stăpânire de sine acolo unde, dacă ne lăsăm dominați de instincte, nu am putea să ne oprim din mâncat. Iar după o perioadă de post este minunat să descoperim cat de bine e să mâncăm DIN TOATE... chiar dacă asta nu înseamnă să mâncăm TOT!

Gândește-te la ceilalți, dar nu uita de tine

Pentru mulți dintre noi, decembrie e o perioadă aglomerată și cu multe provocări. Fie că te gândești mai mult la ceilalți, sau pur și simplu ești organizatorul șef al pregătirilor de sărbători, un lucru e cert: timpul devine un lux. Cu toate astea, găsește timp și pentru tine! La Mega Image avem o selecție vastă de produse de îngrijire, care te ajută să te simți plină de încredere și să treci mai ușor peste provocările sezonului rece. Vino în magazine și descoperă mai multe!

NEUTROGENA CREMĂ DE MÂINI PARFUMATĂ / NEPARFUMATĂ
50 ML

15,99 lei

SYOSS VOPSEA DE PĂR
DIVERSE SORTIMENTE

PREȚ FĂRĂ REDUCERE
1 BUCATĂ
18,59 lei

PREȚ PROMO
1 BUCATĂ
13,94 lei

-50% LA AL DOILEA PRODUS CUMPĂRAT
PREȚ 2 BUCĂȚI
27,89 lei

GOLD MINE APĂ DE PARFUM
100 ML

49,99 lei

HOMERUN PRESTIGE APĂ DE TOALETĂ
100 ML

49,99 lei

ELMIPLANT CREMĂ REPARATOARE PENTRU MÂINI
DIVERSE SORTIMENTE
100 ML

6,49 lei

WELLA DELUXE FIXATIV SPRAY / SPUMĂ VOLUM ȘI PROTECȚIE
250/200 ML

18,69 lei

NIVEA MASCĂ ȘERVEȚEL CELLULAR / Q10

11,49 lei

WELLAFLEX FIXATIV SPRAY / SPUMĂ
DIVERSE SORTIMENTE
250/200 ML

11,99 lei

NIVEA GEL DE DUȘ
DIVERSE SORTIMENTE, 300 ML

14,79 lei

BELLA MEDICA ȘERVEȚELE UMEDE INTIME
20 BUCĂȚI

3,99 lei

AROMELE RĂSFĂȚULUI DE IARNĂ

Cuibăriți în cel mai confortabil fotoliu din casă, în așteptarea lui Moș Crăciun și a întâlnirilor cu cei dragi de sărbători, în timp ce savurezi o ceașcă de cafea fierbinte și aromată, alături de o tabletă de ciocolată fină și delicioasă – iată o imagine reconfortantă pentru zilele friguroase de iarnă.

Dacă și tu cauți aceste mici momente de răsfăț sau dorești să le dăruiești cuiva drag, te așteptăm la Mega Image cu două mărci proprii de cafea și ciocolată, ideale pentru a-ți reîmprospăta starea de spirit și rezervele de energie în anotimpul rece.

CIOCOLATA DELICATA

Fericire trasă în ciocolată

Fiecare pătrățică din Ciocolata Delicata vine la pachet cu un zâmbet, fie că te bucuri de ea dimineața, împreună cu o ceașcă de cafea, fie că o savurezi seara când te uiți la un film sau după o cină gustoasă. În plus, poate fi un cadou delicios de Moș Nicolae sau Moș Crăciun pentru cineva drag, indiferent de vârstă. Descoperă cele peste 16 arome surprinzătoare, exclusiv în Mega Image.

CAFEAUA PERLA

Cuprinde lumea aromelor într-o ceașcă de cafea

Cultivate cu respect pentru natură, boabele de cafea care ajung în fiecare pachet Perla sunt dovada pasiunii pe care o punem în tot ce facem. Selecția Perla este o călătorie a gustului prin cele mai renumite regiuni producătoare de cafea, cum ar fi Columbia, Sumatra sau Kenya. Gutul intens, aromele autentice și textura unică completează gama Perla, astfel încât tu să te bucuri de o experiență fabuloasă cu fiecare ceașcă. Descoperă cele trei game Perla – Origins, Italian Roast și Aroma – și bucură-te din plin de ele alături de cei dragi.

Ingredientul unui final de an reușit

Masa de Crăciun nu e completă fără un vin roșu deosebit, făcut parcă special pentru a complimenta toate bunătățile pe care le-ai pregătit. La fel, noaptea de Anul Nou nu are același farmec fără șampania care bucură pe toată lumea în fața noului început. Știm asta, așa că la Wine Gallery ți-am pregătit o selecție specială de vinuri roșii și spumante, pentru cele mai importante momente ale sărbătorilor finalului de an.

VEUVE CLICQUOT

Șampanie rose

0,75 L

Culoarea roz somon, notele de căpșuni, zmeură, fragi, cireșe și prospețimea crocantă o recomandă alături de raci fierți în vin și stropiți cu șampanie sau tarte cu fructe de primăvară. Este ideală pentru deschiderea unui dineu.

Temperatura de servire:

6-8° C

260 lei

POL ROGER

Șampanie Reserve Brut

0,75 L

Aromele de flori albe, brioșe și mere verzi îi subliniază prospețimea. Mineralitatea este extrem de bine integrată. Eleganța, rotunjimea și finețea din flută îi oferă oricând un loc alături de preparate pe bază de pește, deserturi, dar și ca aperitiv sau pentru momentele speciale.

Temperatura de servire:

6-8° C

290 lei

VIGNE VECCHIE LEGGENDA

Vin roșu Primitivo Di Manduria

0,75 L

Surprinde de la prima aromă de fructe coapte și parfumate. Corpul plin, cu o structură complexă, care învăluie palatul gustativ cu arome de cireșe, prune, mure și coacăze, toate supracoapte, urmate de note pline de cafea, ciocolată și condimente fine. Servit alături de vită Wellington, brânzeturi maturate și cârnăciori vânătorești uscați sau lava cake.

Temperatura de servire:

16-18° C

120 lei

PAPALE LINEA ORO

Vin roșu Primitivo Di Manduria

0,75 L

Un Primitivo complex, cu parfum vanilat, picant, dar și cu note de prune, fructe de pădure, cireșe negre coapte și ciocolată fină. Eleganța gustului, bogăția aromelor, catifelarea vinului și finalul foarte lung îl recomandă a fi servit alături de o pulpă de miel la cuptor sau un mix de brânzeturi maturate.

Temperatura de servire:

16-18° C

110 lei

LUPI

Vin roșu

0,75 L

Un roșu intens și purpuriu, cu note puternice de fructe roșii și negre de pădure, învelite în arome de lemn dulce și condimente, cu o tușă fină de cafea. Structura sobră, taninuri puternice și post-gustul lung și rafinat îl recomandă alături de o ruladă de mistreț, ceaun vânătoresc sau la o poveste cu prietenii.

Temperatura de servire:

16-18° C

100 lei

Descoperă Wine Gallery în Mega Image:

• **București:** Băneasa, Mall Vitan, Cobălcescu, Domenii 2 și Maison Des Chefs • **Timișoara:** Circumvalațiunii și Dumbrăvița

Bio Natur Nuci eco de Brazilia 150 G

Nucile de Brazilia sunt un adevărat depozit natural de minerale, încât pot înlocui cu ușurință suplimentele alimentare, oferind și o valoare calorică însemnată. Încearcă-le și vei descoperi că sunt și foarte gustoase!

15,49 lei

Yogi Tea nu e doar un simplu ceai, ci și un tonic puternic, de avut oricând la îndemână! Gustul picant al ghimbirului încălzește sufletul, în timp ce gustul acru al lămâii îți dă senzația de lejeritate.

Yogi Tea Ceai bio ghimbir și lămâie

30,6 G

13,60 lei

Bunătăți pentru sărbători echilibrate

Solaris Semințe de dovleac

150 G

Semințele crude de dovleac sunt o gustare nutritivă, crocantă și relaxantă, în orice moment al zile. În plus, le poți folosi ca ingredient într-o mulțime de mâncăruri, pentru un aport bogat de vitamine și minerale.

10,29 lei

Mesele de sărbători sunt adevărate delicii, dar vine un moment în care simțim nevoia să înlocuim vinul fiert cu un ceai aromat și relaxant, iar dulciurile tradiționale cu gustări mai nutritive, dar la fel de gustoase. Pentru toate momentele în care simți nevoia de mai mult echilibru alimentar cu produse savuroase, te așteptăm la Mega Image, la zona Equilibrium.

Gerlinea Minipack batoane

DIVERSE SORTIMENTE, 62 G

Când simți că orice ai mânca e prea mult, încercă batoanele Garlinea. Bogate în proteine, vitamine și minerale, sunt ideale în diete pentru controlul greutății, sau pentru compensarea unui exces culinar.

6,69 lei

Harmonica Napolitană bio

DIVERSE SORTIMENTE, 40 G

Îndulcește-te cu o napolitană savuroasă, din ingrediente organice și cu beneficii pentru digestie. Încearc-o în cele două variante, cu cocos și învelită într-o delicioasă ciocolată vegană, sau cu ciocolată îmbogățită cu culturi probiotice.

4,24 lei

Descoperă Equilibrium în Mega Image:

• **București și Ilfov:** Ion Mihalache, Pipera, Piața Vitan, Plaza România, Piața Gemeni, Piața Sudului, Huedin, Barbu Văcărescu, Băneasa, Domenii 2, Magheru, Cobălcescu, Amzei 2, Corbeanca 2, Bragadiru, Lizeanu 2 (Belagio) • **Ploiești:** Mega Image Ploiești • **Constanța:** Constanța 1, Tomis Mall • **Cluj:** Simion Bărnuțiu • **Timișoara:** Șagului, Dumbrăvița, Circumvalațiunii • **Sibiu:** Șelimbăr • **Oradea:** Piața Iosia

NEOFLAM®

Bringing kitchens to life

Începe o nouă experiență în bucătărie, în siguranță!

Te așteptăm în magazinele Mega Image pentru a-ți completa colecția de cuțite și ustensile de bucătărie Neoflam, cu protecție antimicrobiană.

Adună punctele bonus și alege noua gamă de cuțite și ustensile NEOFLAM!

PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®
protecție antimicrobiană

Ce este tehnologia Microban®?

Tehnologia Microban® este integrată în momentul fabricării produsului, oferind protecție antimicrobiană și prevenind în același timp înmulțirea bacteriilor 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână și pe întreaga durată de viață a produsului.

DESCOPERĂ ÎNTREAGA COLECȚIE!

Cuțit pentru friptură 11.4 cm

> 19,99 LEI

Preț întreg: 99,95 LEI

Cuțit pentru pâine 20 cm

> 27,99 LEI

Preț întreg: 139,95 LEI

Suport pentru cuțite
cu protecție antimicrobiană

> 29,40 LEI

Preț întreg: 146,95 LEI

Campanie valabilă în perioada 26.10.2020 - 14.02.2021, în limita stocului disponibil. Accesează regulamentul pe www.mega-image.ro/neoflam.

Descoperă gustul care-ţi deschide pofta de sărbători

Prepară o delicioasă ciorbă de fasole cu afumătură şi oferă-i un gust autentic cu Maggi Secretul Gustului Legume.

Ciorbă de fasole cu afumătură

ingrediente

200 g - Fasole uscată
1.65 l - Apă
10 g - MAGGI Secretul Gustului Legume
100 g - Bacon
50 ml - Ulei de Floarea soarelui
100 g - Morcov
100 g - Ţelină
50 g - Ceapă
0.5 - linguriţă Cimbru uscat
30 g - Pastă de tomate
100 g - Roşii
0.5 - linguriţă Sare

instrucţiuni

Etapa 1 - 35 Min
Se fierbe fasolea în 1L/2l apă timp de 30 minute, apoi se schimbă apa, se adaugă aceeaşi cantitate şi se adaugă 10g MAGGI Secretul Gustului Legume înăuntru.

Etapa 2 - 5 Min
Se taie mărunt baconul şi se pune la călit într-o tigaie cu ulei.

Etapa 3 - 30 Min
Se adaugă legumele (fără roşii) tăiate marunt, în prealabil, se adaugă cimbrul şi se lasă la fiert pe foc mic spre mediu.

Etapa 4 - 15 Min
Când legumele sunt aproape gata, se adaugă pasta de tomate şi roşiile tăiate cuburi, se mai adaugă 1 cană de apă şi se lasă la fiert, în continuare.

Etapa 5 - 10 Min
Când fasolea e fiartă, se pune peste ea compoziţia de legume la tigaie şi se mai fierbe 10 minute.

Etapa 6 - 1 Min
Se condimentează cu sare după gust şi se ia de pe foc.

Telemea de oraș.
Prea bună. Prea ca la țară.

Coana Chiva recomandă conașilor de la oraș noua gamă de Telemea de la Covalact de Țară!

Coana Chiva a maturat Telemeaua de oraș ca la țară, fix 45 de zile, perioada optimă pentru o Telemea cremoasă, cu o aromă desăvârșită, cu gust autentic "ca la țară".

Sărbători împlinite cu Telemea și plăcinte!

Covalact de Țară. Prea bun, prea ca la țară.®

Edenia

POULET JAUNE
D'AUVERGNE
Edenia 1,5 kg

AMESTEC HAWAII
Edenia 450 g

Bonduelle

Inspiratie pentru viață

www.bonduelle.ro

mastercard

MEGA IMAGE

GESTURILE MICI ADUC BUCURII MARI!

Plătește la Mega-ul tău cu cardul Mastercard, înscrie valoarea tranzacției prin SMS la 1878* sau pe www.gesturimici.mega-image.ro și poți câștiga:

100 VOUCHERE x 400 lei,
PE MEGA-IMAGE.RO

MARELE PREMIU
3X
AMENAJĂRI DE INTERIOR PENTRU CASA TA

hello *Priceless®*

Campania se desfășoară în perioada 16 noiembrie – 31 decembrie 2020. Regulamentul este disponibil pe www.gesturimici.mega-image.ro.

Scanează aici pentru mai multe detalii

*Număr cu tarif normal, valabil în rețelele Vodafone, Orange, Telekom și Digi.